

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12»
623 780, г. Артемовский, ул. Терешковой, 15, тел. (34363) 2-14-06
E-mail: school12art@mail.ru

Приложение 12 к основной образовательной
программе начального общего образования
МАОУ «СОШ №12», утверждённой
приказом директора МАОУ «СОШ №12»
от 10.06.2020 №175

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
начальное общее образование
(1-4 класс)

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов,

процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

К концу учебного года учащиеся научатся:

- **по разделу «Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3-х м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «Подвижные игры» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопках», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;*
- *задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;*
- *понимать действия партнёра в игровой ситуации.*

3 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах

- успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть за весом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 - х м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах - хобах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

по разделу

«Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу- елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться.

выпускник получит возможность научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, - обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, продемонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

4 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной **задачей** и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять **взаимный контроль** в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ИТ. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис

завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

по разделу «Легкая атлетика» — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку; по

разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»

по разделу «Подвижные и спортивные игры» — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культуры с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; выявлять связь занятий физической культуры с трудовой и оборонной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности. Показателей своего здоровья. Физического развития и физической подготовленности.

Способы физической деятельности

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь с записями режим дня, утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник получает возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические акробатические комбинации;

- играть простые игры, правила по упрощенным спортивным играм, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, передвижения на лыжах.

Содержание программы

1 класс

Тема :История физической культуры:

Возникновение физической культуры у древних людей.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Тема :Базовые понятия физической культуры:

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Тема: Физическая культура человека:

Режим дня и личная гигиена.

2 класс

Тема :История физической культуры:

История зарождения древних Олимпийских игр.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.

Тема :Базовые понятия физической культуры:

Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

Тема: Физическая культура человека:

Закаливание организма (обтирание).

3 класс

Тема : История физической культуры:

Физическая культура у народов Древней Руси.

Тема : Базовые понятия физической культуры:

Связь физических упражнений с трудовой деятельностью

Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Тема: Физическая культура человека:

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Закаливание организма (обливание, душ).

Тема : Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений

4 класс

Тема :История физической культуры:

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Тема :Базовые понятия физической культуры:

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по

скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Тема: Физическая культура человека:

Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Тема: Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Знания о физической культуре

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Тестирование:

1. Подтягивание
2. Отжимание
3. Наклон вперед из положения стоя
4. Вис на перекладине на время.
5. Сгибание разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Тестирование :

1. Бег 30 метров на время.
2. Челночный бег 3x10 метров.
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание малого мяча на дальность.

5. Метание малого мяча на точность.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол : ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка.

Скользкий шаг без палок и с палками, ступающий шаг, повороты вокруг носка лыж, подъем ступающим шагом, спуск в низкой стойке, игры на лыжах, непрерывное прохождение дистанции 1000 метров

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики:

1. Кувырок вперед .
2. Стойка на лопатках.
3. Тестирование :
4. Вис на время.

5. Подтягивание и отжимание.
6. Наклон вперед из положения стоя.
7. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30сек.

Организирующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Тестирование :

1. Бег 30 метров.
2. Челночный бег 3х10м
3. Прыжок длину с места.
4. Метание мяча на дальность.
5. Метание на точность.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка

1. Скользящий шаг.
2. Поворот вокруг носка лыж
3. Спуск в низкой стойке.
4. Подъем ступающим шагом

Скользящий шаг без палок и с палками ,ступаящий шаг, повороты вокруг носка лыж,подъем ступающим шагом,спуск в низкой стойке,игры на лыжах ,непрерывное прохождение дистанции 1000 метров,попеременный 2х шажный ход,торможение падением

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Гимнастика с основами акробатики

Тестирование :

1. Подтягивание
2. Отжимание
3. Наклон вперед из положения стоя
4. Вис на перекладине на время.
5. Сгибание разгибание туловища из положения лежа за 30 сек
6. Кувырок вперед.
7. Мост из положения лежа.
8. Лазание по канату.
9. Упражнения в равновесии.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Тестирование :

1. Бег 30 метров.
2. Челночный бег 3x10м
3. Прыжок длину с места.
4. Метание мяча на дальность.

5. Метание на точность.
6. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Мини-футбол

Спортивная игра *мини-футбол*:

1. Удары по мячу ногой.
2. Остановка мяча ногой, отбор мяча.
3. Тактические действия в защите и нападении
4. Отбор мяча.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка

Скользкий шаг без палок и с палками, ступающий шаг, повороты вокруг носка лыж, подъем ступающим шагом, спуск в низкой стойке, игры на лыжах, непрерывное прохождение дистанции 2000 метров, попеременный 2х шажный ход, одновременный бесшажный

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и

баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Тестирование :

1. Подтягивание
2. Отжимание
3. Наклон вперед из положения стоя
4. Вис на перекладине на время.
5. Сгибание разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.
6. Акробатическая комбинация.
7. Опорный прыжок через козла

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Тестирование :

1. Бег 30 метров.
2. Бег 60 метров.
3. Бег 1000метров
4. Челночный бег 3x10м
5. Прыжок длину с места.
6. Метание мяча на дальность.
7. Метание на точность.
8. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
9. Низкий старт.
10. Стартовое ускорение.
11. Финиширование.

Мини-футбол

Спортивная игра *мини-футбол:*

1. Удары по мячу ногой.
2. Остановка мяча ногой, отбор мяча.
3. Тактические действия в защите и нападении
4. Отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Лыжная подготовка

1. Поворот вокруг носка и пятки лыж.
2. Подъем ступающим шагом.
3. Попеременный 2хшажный ход.
4. Одновременный бесшажный ход .
5. Одновременный одношажный ход
6. Торможение «Плугом».
7. Непрерывное прохождение по дистанции 1000 метров на время.

Скользкий шаг без палок и с палками ,ступайший шаг, повороты вокруг носка лыж, подъем ступающим шагом, спуск в низкой стойке, игры на лыжах, непрерывное прохождение дистанции 2000 метров, попеременный 2х шажный ход ,одновременный бесшажный ,одновременный одношажный ход ,торможение «полуплугом», «плугом».

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 1 КЛАССА**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	27	12			15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		12		11 9
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	99	24	24	27	24

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/№	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
4.	Названия метательных снарядов
5.	Названия прыжкового инвентаря
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека
10	Техника безопасности при метании
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой
12	Названия снарядов и гимнастических элементов
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки
14	Значение напряжения и расслабления мышц
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание
17	Особенности дыхания
18	Требования к температурному режиму
19	Понятия об обморожении
20	Техника безопасности при занятиях лыжами
21	Профилактика простуды
22	Личная гигиена
23	Режим дня
24	Профилактика плоскостопия
25	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
26	Правила гигиены и техника безопасности
28	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечания
I ЧЕТВЕРТЬ			24	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			12	
1	1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
2	2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
3	3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
4	4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
5	5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
6	6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
7	7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
8	8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1	
9	9	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
10	10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
11	11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
12	12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			12	
13	13	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1	
14	14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	

15	15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1	
16	16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	
17	17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	
18	18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1	
19	19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	
20	20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
21	21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
22	22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
23	23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	
24	24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	
		II ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24	
25	1	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1	
26	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1	
27	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1	
28	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	
29	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1	
30	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	
31	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1	

		Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.		
32	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1	
33	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1	
34	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1	
35	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
36	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1	
37	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	1	
38	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1	
39	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1	
40	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	
41	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1	
42	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1	
43	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
44	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1	
45	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1	
46	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
47	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	1	
48	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
		III ЧЕТВЕРТЬ	27	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	

49	1	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1	
50	2	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1	
51	3	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	1	
52	4	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	1	
53	5	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1	
54	6	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1	
55	7	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1	
56	8	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1	
57	9	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1	
58	10	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1	
59	11	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1	
60	12	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1	
61	13	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1	
62	14	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1	
63	15	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	
64	16	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	11	
65	17	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1	
66	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
67	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1	
68	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
69	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1	
70	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
71	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1	
72	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная	1	

		игра «Мяч на полу».		
73	25	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1	
74	26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1	
75	27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	
IV ЧЕТВЕРТЬ			24	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			9	
76	1	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	1	
77	2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1	
78	3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	1	
79	4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1	
80	5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
81	6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1	
82	7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
83	8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1	
84	9	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			15	
85	10	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
86	11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
87	12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
88	13	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
89	14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	

90	15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
91	16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	1	
92	17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
93	18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
94	19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
95	20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	1	
96	21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	1	
97	22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
98	23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
99	24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 2 КЛАССА**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	15			15	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		9		14	9
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24			
5	Лыжная подготовка	16			16		
	Всего часов:	102	24	24	30	24	

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/№	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
4.	Названия метательных снарядов
5.	Названия прыжкового инвентаря
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека
10	Техника безопасности при метании
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой
12	Названия снарядов и гимнастических элементов
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки
14	Значение напряжения и расслабления мышц
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание
17	Особенности дыхания
18	Требования к температурному режиму
19	Понятия об обморожении
20	Техника безопасности при занятиях лыжами
21	Профилактика простуды
22	Личная гигиена
23	Режим дня
24	Профилактика плоскостопия
25	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
26	Правила гигиены и техника безопасности
28	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	
1	1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
2	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1	
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1	
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1	
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1	
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1	
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	
10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1	
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	1	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9	
16	16	Т.Б. на уроке по подвижным играм .Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1	
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача	1	

		мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».		
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1	
19	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
20	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
21	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1	
22	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
23	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
24	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	1	
		II ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24	
25	1	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	
26	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
27	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	
28	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
29	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
30	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	
31	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
32	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	
33	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по	1	

		гимнастической скамейке.		
34	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1	
35	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	
36	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	
37	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	
38	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
39	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1	
40	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	
41	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	
42	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1	
43	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
44	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	
45	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	1	
46	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1	
47	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	
48	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
		III ЧЕТВЕРТЬ	30	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	
49	1	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	1	
50	2	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	1	
51	3	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий	1	

		шаг.		
52	4	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1	
53	5	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	
54	6	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	
55	7	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1	
56	8	Ступающий шаг. Эстафеты.	1	
57	9	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	
58	10	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	
59	11	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	1	
60	12	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	1	
61	13	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1	
62	14	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
63	15	Повороты на месте. Эстафеты.	1	
64	16	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			14	
65	17	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
66	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1	
67	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
68	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	
69	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
70	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	
71	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1	
72	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	
73	25	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача	1	

		мяча в движении. П/и «Мяч на полу».		
74	26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1	
75	27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	1	
76	28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	
77	29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
78	30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9	
79	1	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1	
80	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
81	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	
82	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
83	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	
84	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
85	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1	
86	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
87	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	
88	10	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	

89	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	1	
90	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1	
91	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1	
92	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1	
93	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	
94	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1	
95	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	
96	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	
97	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	
98	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	
99	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	
100	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1	
101	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1	
102	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	1	

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 3 КЛАССА**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	15			15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		9		14 9
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
4.	Названия метательных снарядов
5.	Названия прыжкового инвентаря
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека
10	Название и правила игры в футбол
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой
12	Названия снарядов и гимнастических элементов
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки
14	Значение напряжения и расслабления мышц
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание
17	Особенности дыхания
18	Требования к температурному режиму
19	Понятия об обморожении
20	Техника безопасности при занятиях лыжами
21	Профилактика простуды
22	Личная гигиена
23	Режим дня
24	Профилактика плоскостопия
25	Профилактика близорукости
26	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
27	Названия плавательных упражнений, способов плавания
28	Влияние плавания на состояние здоровья
29	Правила гигиены и техника безопасности
30	Поведение в экстремальных ситуациях
31	Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование
32	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	
1	1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
2	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1	
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1	
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1	
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1	
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	1	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9	
16	16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение	1	

		мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	
19	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
20	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	
21	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
22	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	
23	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
24	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1	
		II ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24	
25	1	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	1	
26	2	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа.	1	
27	3	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).	1	
28	4	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в вися стоя и лежа.	1	
29	5	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1	
30	6	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа.	1	
31	7	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	
32	8	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в вися стоя и лежа.	1	
33	9	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
34	10	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на	1	

		равновесие (на бревне).		
35	11	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1	
36	12	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	
37	13	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).	1	
38	14	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	
39	15	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
40	16	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1	
41	17	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
42	18	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	
43	19	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
44	20	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1	
45	21	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).	1	
46	22	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	1	
47	23	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1	
48	24	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	1	
		III ЧЕТВЕРТЬ	30	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	
49	1	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1	
50	2	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1	
51	3	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1	
52	4	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	
53	5	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1	

54	6	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	
55	7	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке.	1	
56	8	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1	
57	9	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1	
58	10	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	
59	11	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1	
60	12	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1	
61	13	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	
62	14	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1	
63	15	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	
64	16	Прохождение дистанции 1500 м.	1	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	14	
65	17	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	
66	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
67	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	
68	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
69	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	
70	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
71	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	
72	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1	
73	25	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1	
74	26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
75	27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча	1	

		на месте и в движении. Эстафеты.		
76	28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
77	29	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1	
78	30	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9	
79	1	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	
80	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
81	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	
82	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	
83	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	
84	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
85	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	
86	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
87	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	

88	10	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
89	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1	
90	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1	
91	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1	
92	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
93	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	
94	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	
95	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	
96	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
97	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1	
98	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
99	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
100	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
101	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	
102	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	1	

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 4 КЛАССА**

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	15			15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		9		14 9
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
4.	Названия метательных снарядов
5.	Названия прыжкового инвентаря
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека
10	Название и правила игры в футбол
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой
12	Названия снарядов и гимнастических элементов
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки
14	Значение напряжения и расслабления мышц
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание
17	Особенности дыхания
18	Требования к температурному режиму
19	Понятия об обморожении
20	Техника безопасности при занятиях лыжами
21	Профилактика простуды
22	Личная гигиена
23	Режим дня
24	Профилактика плоскостопия
25	Профилактика близорукости
26	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
27	Названия плавательных упражнений, способов плавания
28	Влияние плавания на состояние здоровья
29	Правила гигиены и техника безопасности
30	Поведение в экстремальных ситуациях
31	Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование
32	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ уро ка	І ЧЕТВЕРТЬ	Кол-во часов	Примечания
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	24	
		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	15	
1	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	
2	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	1	
3-4	3-4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	
10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.	1	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9	
16	16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение	1	

		мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.		
19	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	
20	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	
21	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
22	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	
23	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
24	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	
		II ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24	
25	1	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	
26	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	
27	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1	
28	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	
29	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1	
30	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1	
31	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1	
32	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	
33	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1	
34	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1	
35	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1	

		Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).		
36	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	
37	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	1	
38	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусках.	1	
39	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	1	
40	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	1	
41	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1	
42	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках. Прыжки через скакалку.	1	
43	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1	
44	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусках. Челночный бег 3x10.	1	
45	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1	
46	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1	
47	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).	1	
48	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3x10.	1	
		III ЧЕТВЕРТЬ	30	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	
49	1	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1	
50	2	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1	
51	3	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1	
52	4	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1	
53	5	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1	
54	6	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1	
55	7	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1	
56	8	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1	
57	9	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1	
58	10	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1	
59	11	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1	

60	12	Повороты переступанием. Эстафеты.	1	
61	13	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1	
62	14	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	
63	15	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1	
64	16	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	14	
65	17	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	
66	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	
67	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	
68	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1	
69	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	
70	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
71	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	
72	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
73	25	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	
74	26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1	
75	27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	
76	28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1	
77	29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	1	
78	30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета.	1	

		Подвижная игра «Альпинисты».		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9	
79	1	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	
80	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	
81	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	
82	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1	
83	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	
84	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
85	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	
86	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
87	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	
88	10	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	
89	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	
90	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	1	
91	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	
92	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	
93	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	
94	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	1	

		Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.		
95	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	
96	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	
97	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	
98	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	
99	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	
100	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	
101	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	
102	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты.	1	